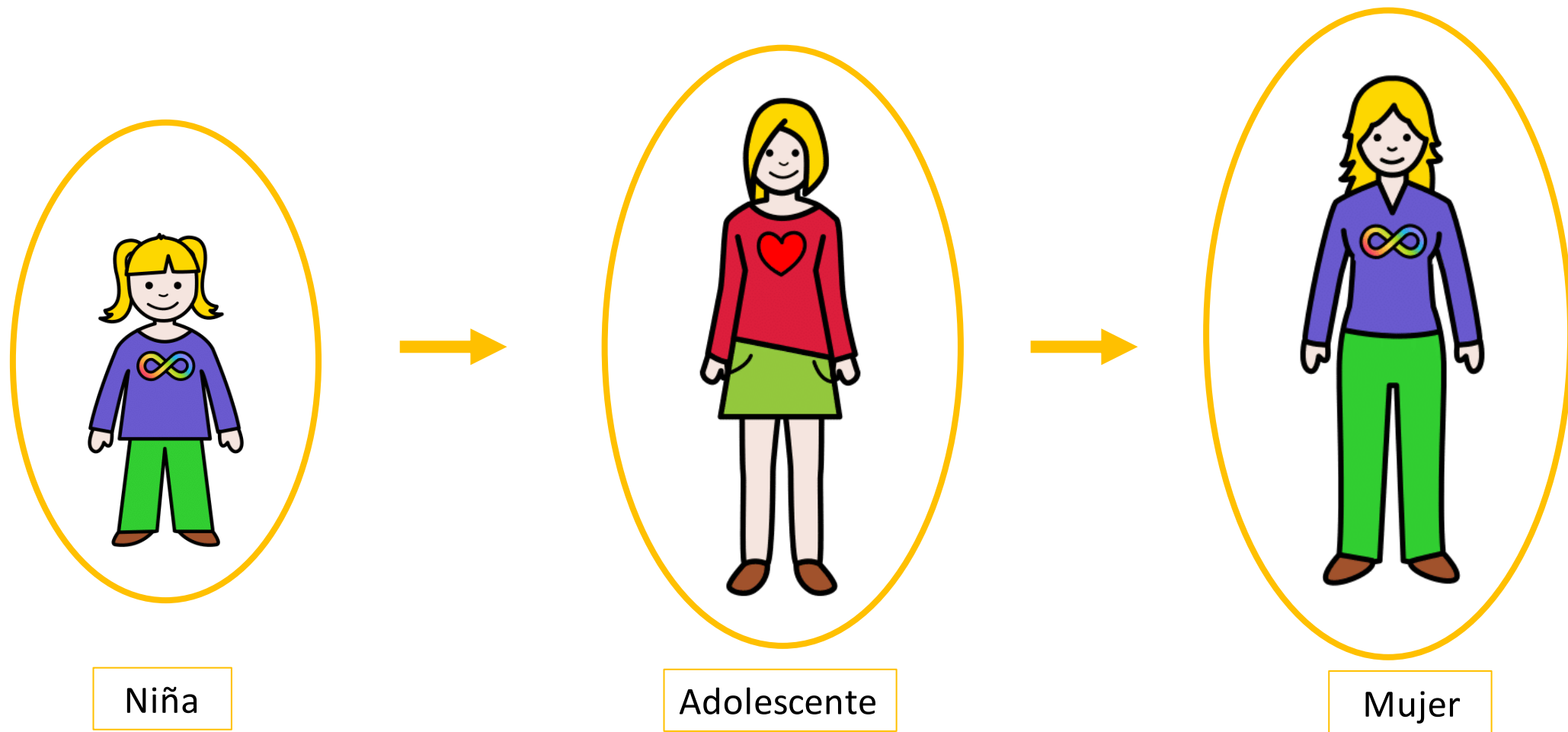


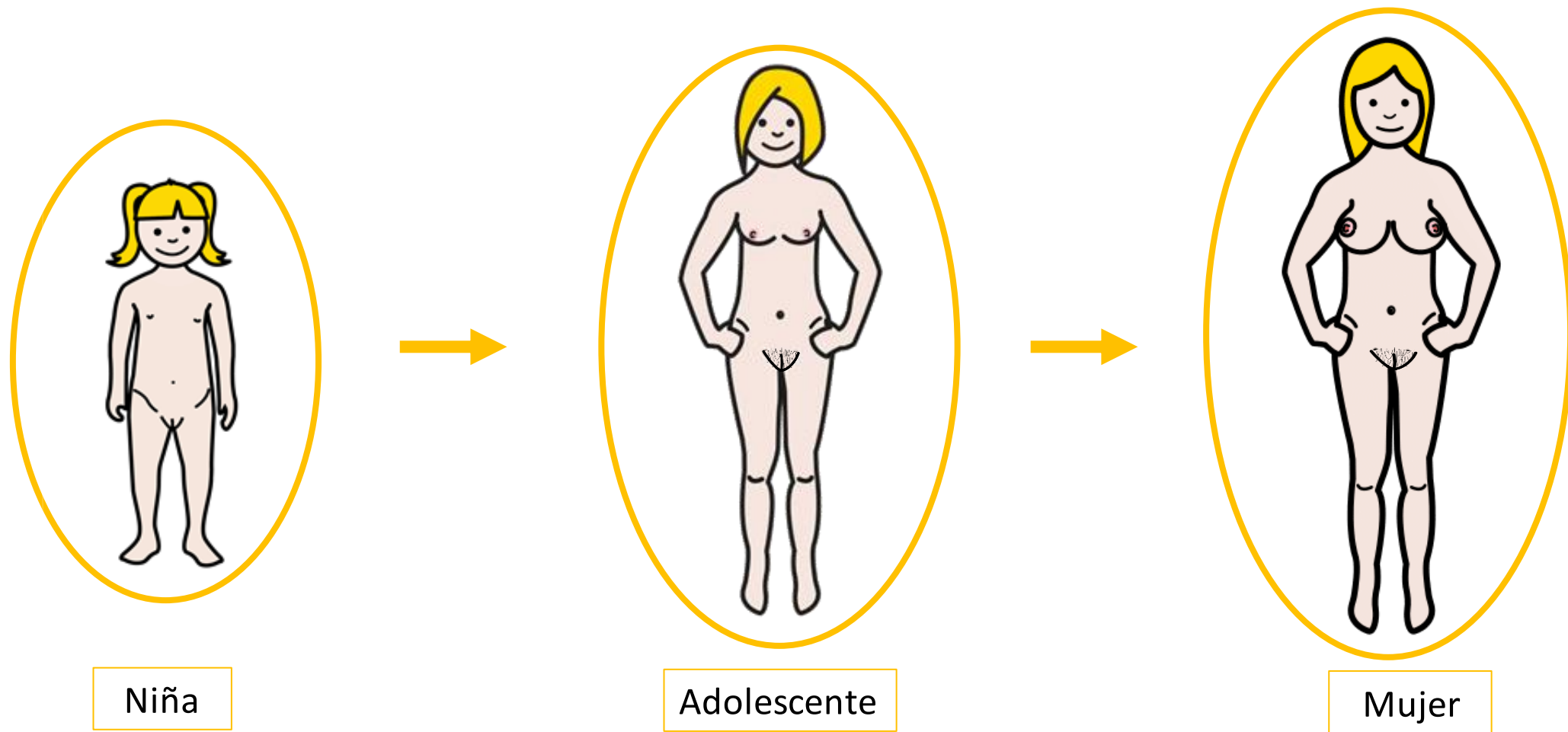
La pubertad

Yo soy una adolescente, yo crezco y mi cuerpo cambia.



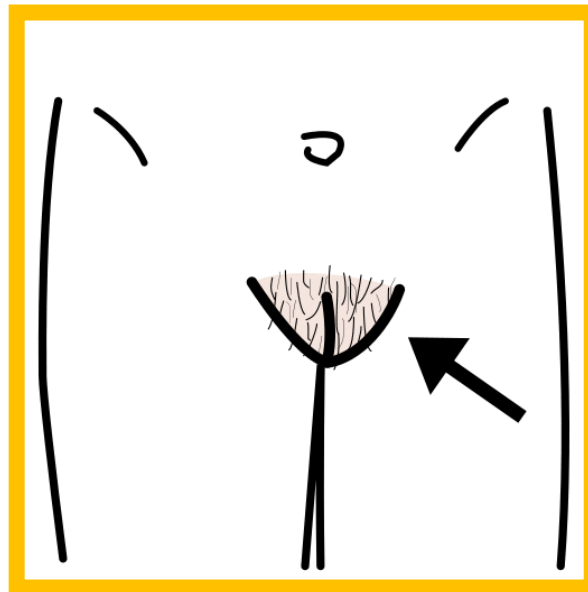
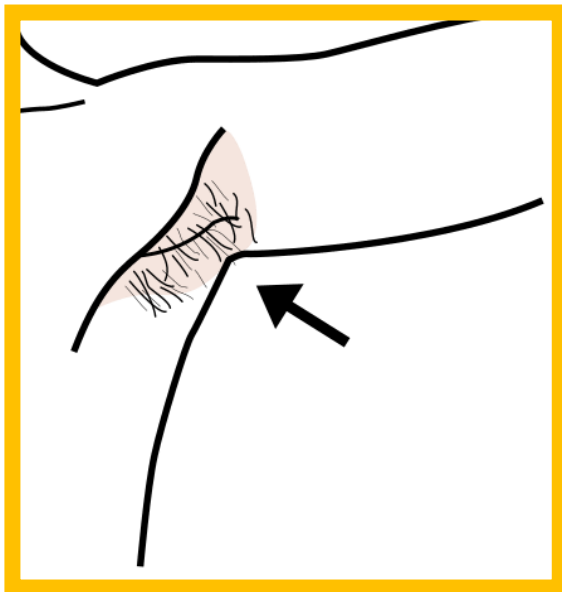
La pubertad es el paso de la infancia a la adolescencia.
Yo veo y siento que mi cuerpo cambia.
Eso se produce progresivamente poco a poco.
Todos estos cambios son naturales y les ocurre a todas las chicas.

Yo soy una adolescente, yo crezco y mi cuerpo cambia.



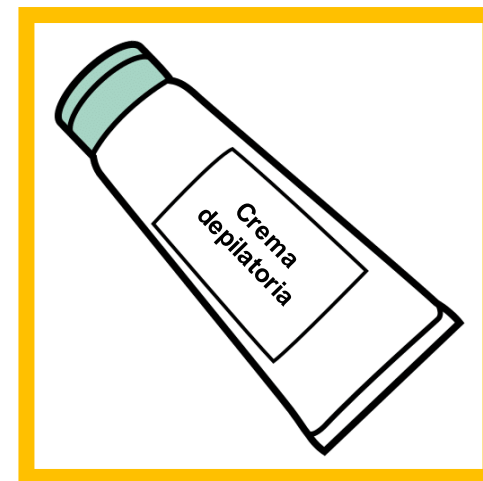
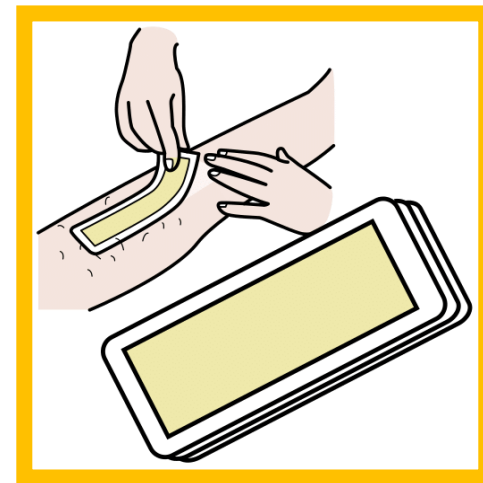
La pubertad es el paso de la infancia a la adolescencia.
Yo veo y siento que mi cuerpo cambia.
Eso se produce progresivamente poco a poco.
Todos estos cambios son naturales y les ocurre a todas las chicas.

Yo puedo ver que:



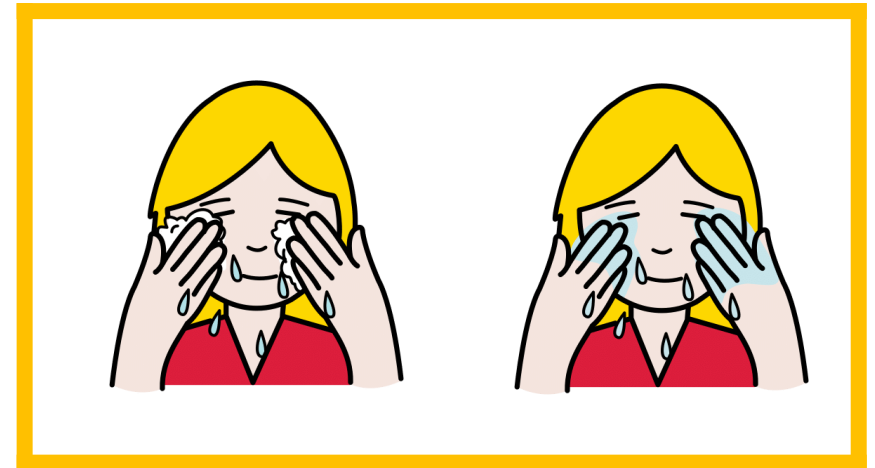
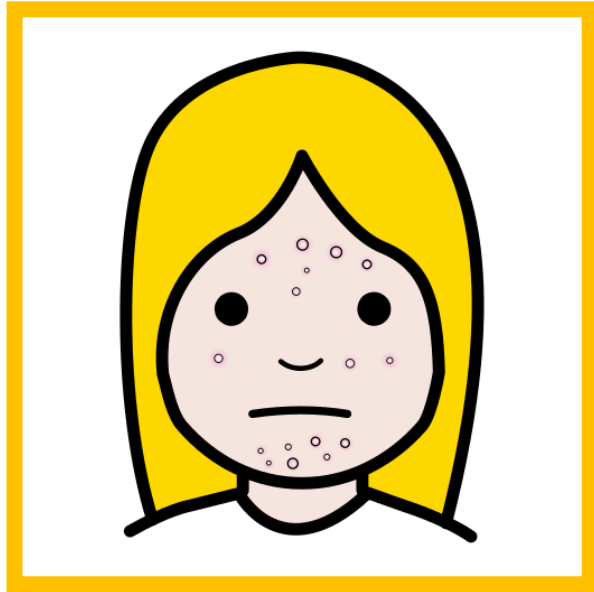
Poco a poco aparece pelo en mis axilas, en mi vagina y en mis piernas.
El pelo parará de crecer sin que yo tenga que hacer nada.

Yo puedo:



Si no me gusta el pelo y me da vergüenza, puedo depilarme pidiendo ayuda.
Hay muchas formas de depilarse: la cuchilla, la crema depilatoria, la maquinilla eléctrica, la cera...

Yo puedo ver que:



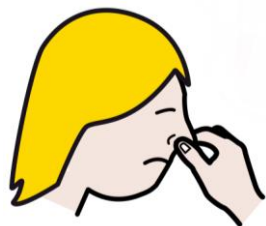
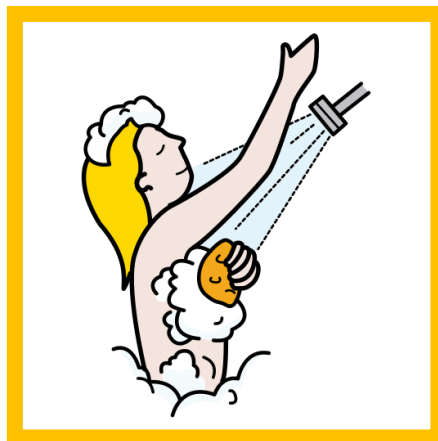
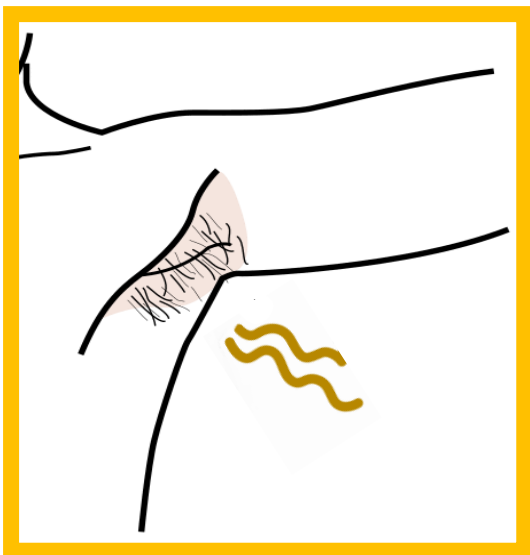
Mi piel se vuelve más grasa y pueden aparecer granos de acné en mi cara.

Estos granos rojos pueden doler un poco.

Tengo que lavarme la cara más a menudo.

Yo también puedo utilizar una crema o una loción especial para aliviar el dolor (yo pido consejo a uno de mis padres, una persona de confianza, al farmacéutico o al médico).

Yo me doy cuenta de que:



El olor de mi cuerpo cambia y se vuelve más fuerte.

Sudo más. A veces incluso no huelo muy bien.

Mi pelo puede volverse más graso.

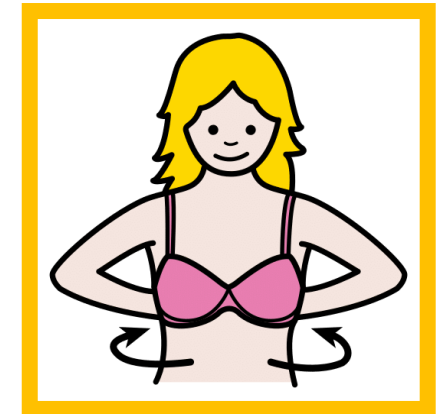
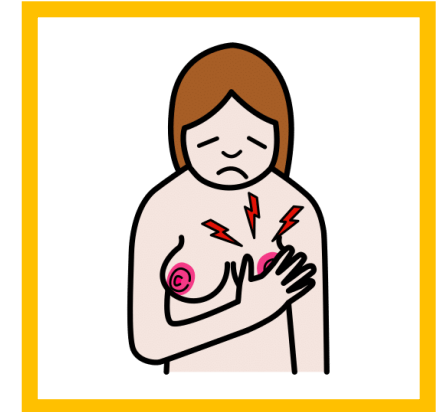
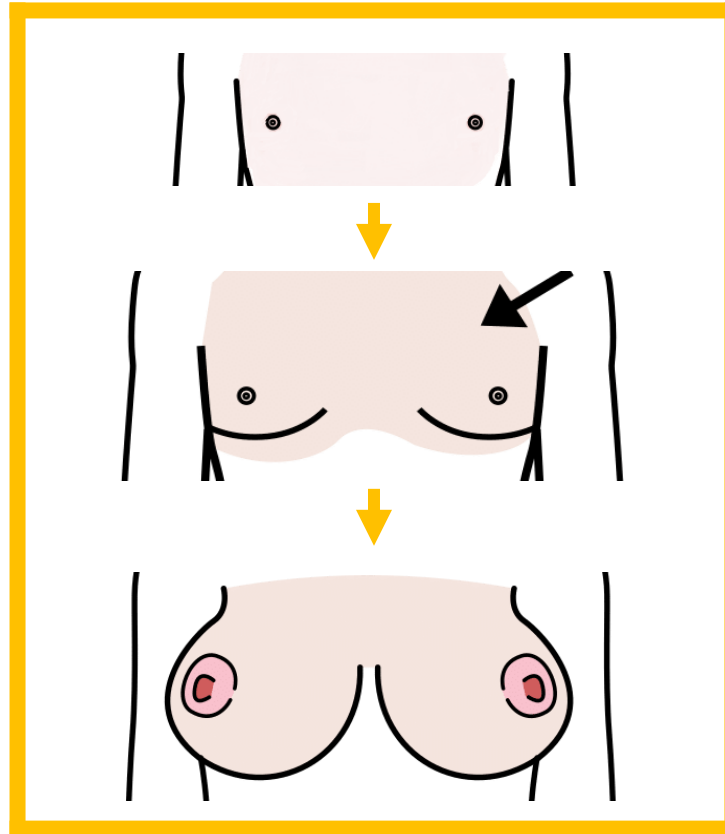
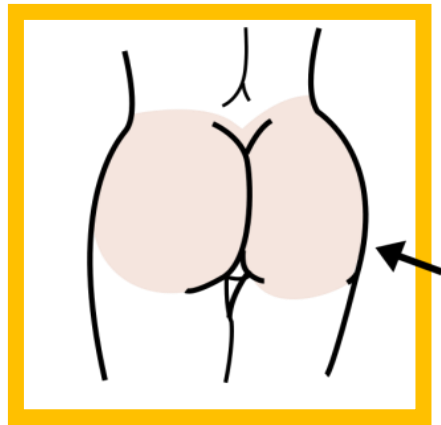
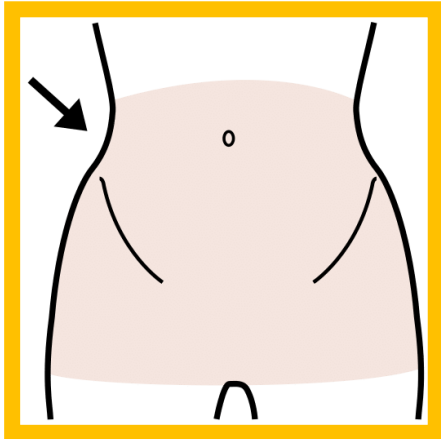
Por eso es importante tener una buena higiene corporal:

Ducharse todos los días (lavarse una vez al día o más si hacemos una actividad física por ejemplo),

Lavarse el pelo más veces, utilizar un desodorante, etc.

También es importante cambiar la ropa todos los días.

Yo puedo ver que:



Mis caderas se vuelven más anchas. Mi pecho crece poco a poco.

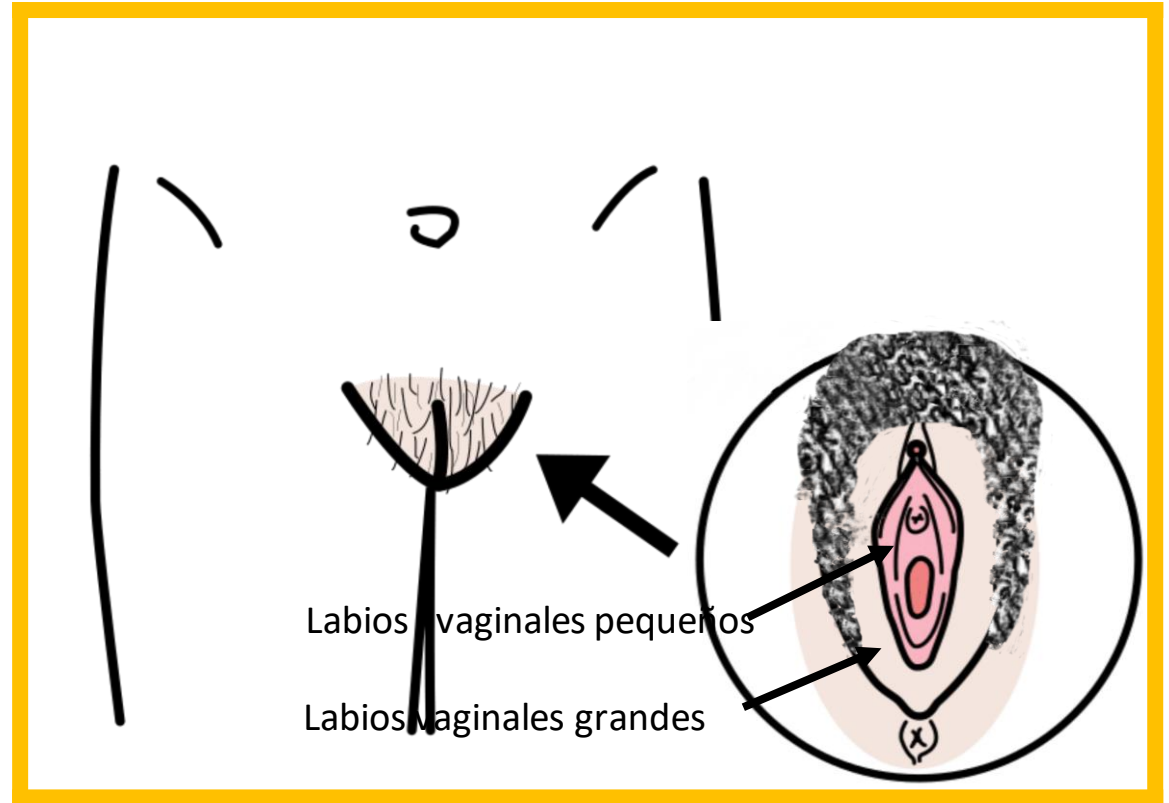
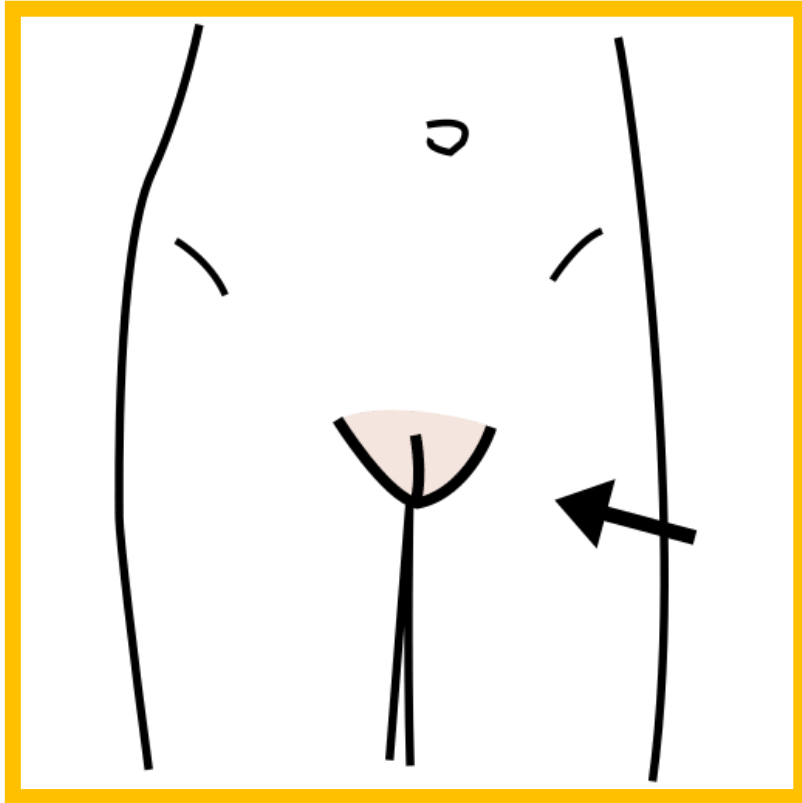
Cuando los pechos empiezan a crecer, se vuelven más sensibles. Me puede molestar el pecho si me inclino o me toco.

En la edad adulta, mis pechos pueden ser más o menos grandes, y su forma es diferente en cada persona.

Yo puedo llevar un sujetador para estar más cómoda.

Todos estos cambios van a ser poco a poco, es normal, eso le ocurre a todas las chicas.

Yo puedo ver que:



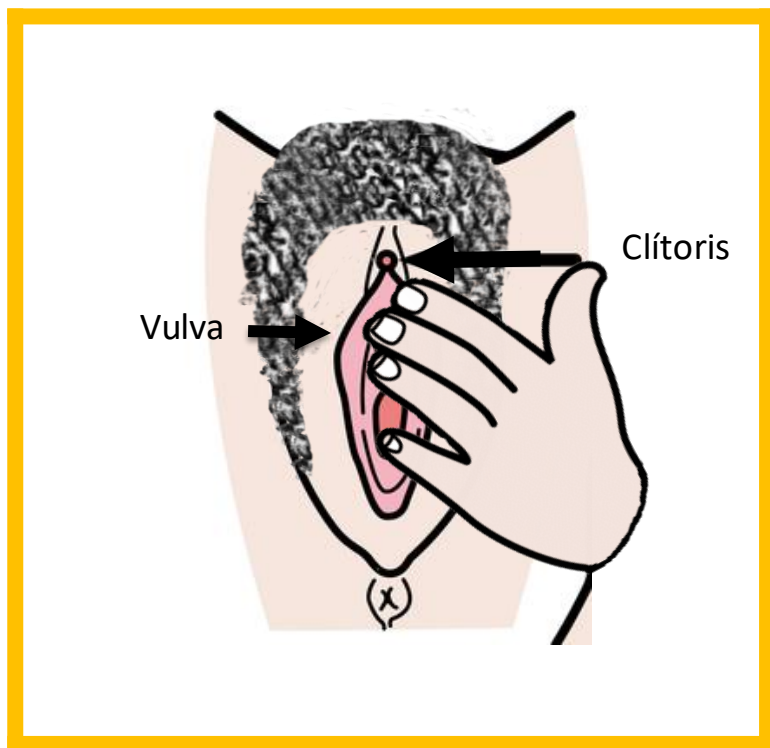
Mi vagina cambia su forma (para cada mujer, la vagina es diferente: con pequeños o grandes labios vaginales, de color oscuro o claro..., es normal).

La piel de mis partes íntimas se vuelve más oscura que la del resto de mi cuerpo, eso es por las hormonas sexuales que se desarrollan durante la pubertad.

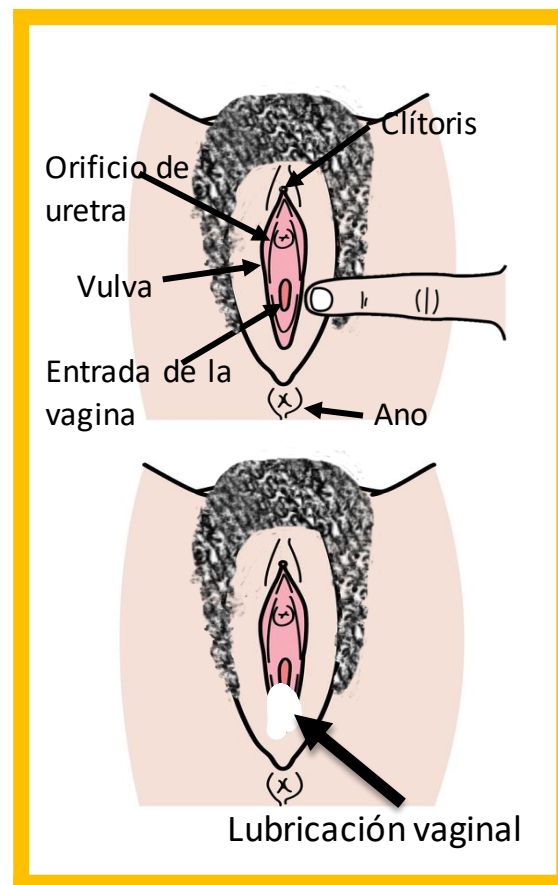
Yo puedo utilizar un espejo para mirar mis partes íntimas, es normal interesarse por esos cambios.



Yo me doy cuenta de que:



A veces, tengo ganas de tocar o de mirar mis partes íntimas. Yo puedo acariciar o tocar mi vulva y mi clítoris con uno o varios dedos., de diferentes maneras, lento o rápido. A eso se le llama **masturbación**.



Yo también puedo meter uno o varios dedos en la vagina. A veces puede salir un poco de líquido de mi vagina, es normal. Eso es la **lubricación vaginal**, esa se produce de forma natural cuando yo estoy excitada.

Yo me doy cuenta de que:

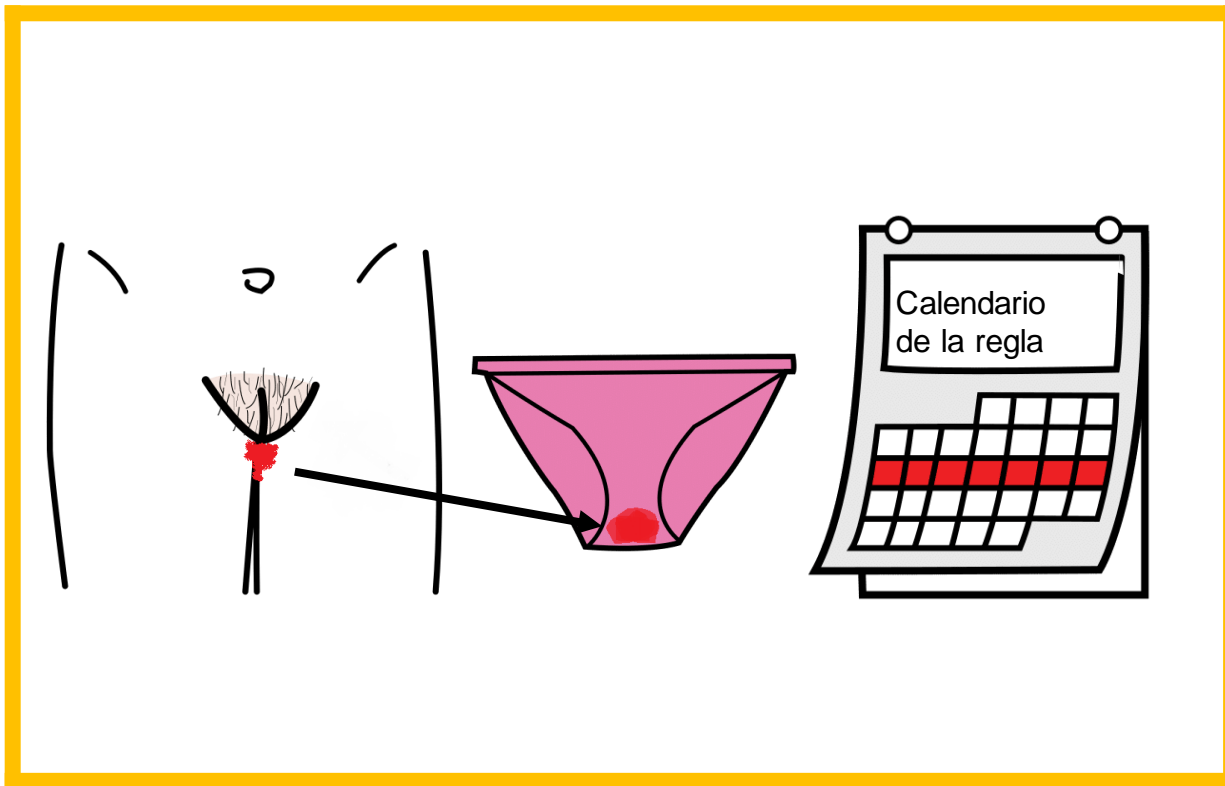


Marcas o manchas a veces transparentes, blancas o un poco amarillas; pueden aparecer en mi braga: son las **secrecciones** blancas, en cada mujer esas secrecciones pueden ser más o menos abundantes, más o menos espesas, es normal.

Este líquido sale de la vagina, y permite eliminar las bacterias y lubricar mi vagina.

Ese líquido a veces es más abundante y espeso antes de la regla.

Yo puedo ver que:

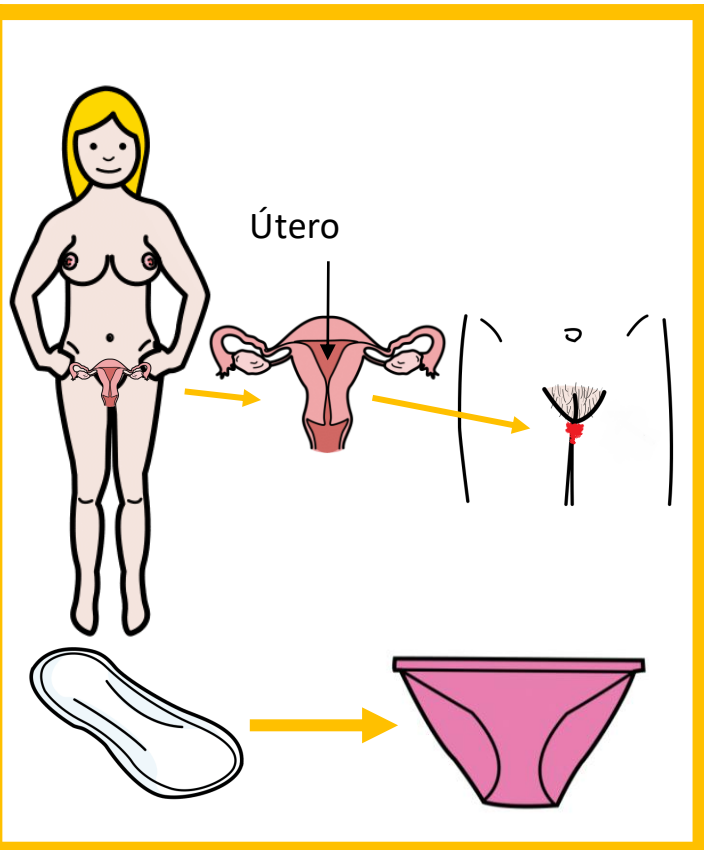


Un día, una mancha de sangre aparece en mi braga. Eso es mi primera regla: es la sangre que sale de mi vagina..

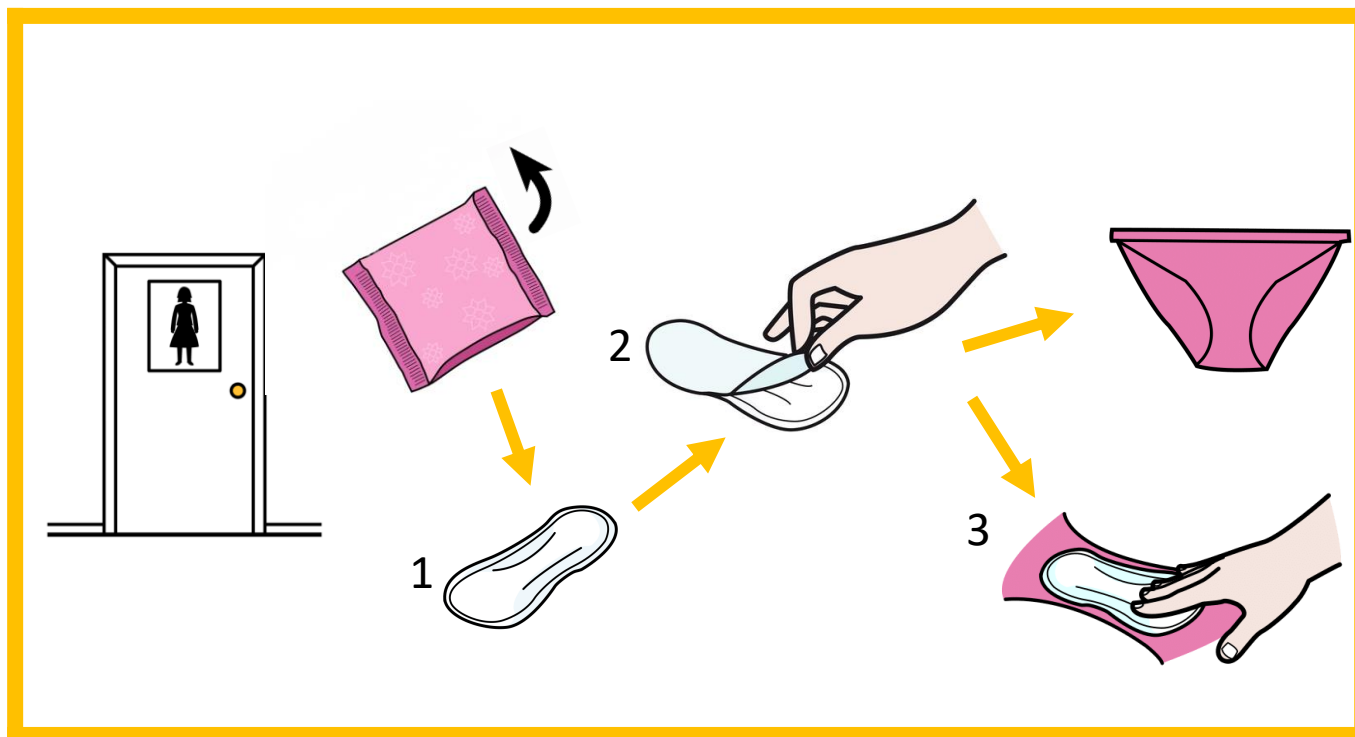
A veces, saldrá poca sangre, y otras veces saldrá más sangre. Es normal. Eso me va a pasar todos los meses, y durará entre 3 y 7 días. Es normal, eso le pasa a todas las chicas.

Para evitar mancharme con la sangre, yo utilizo una protección. Hay muchas protecciones. Yo puedo pedir ayuda a mi madre o a una persona de confianza para elegir cuál puede ser la mejor protección para mí.

Lo que yo hago:



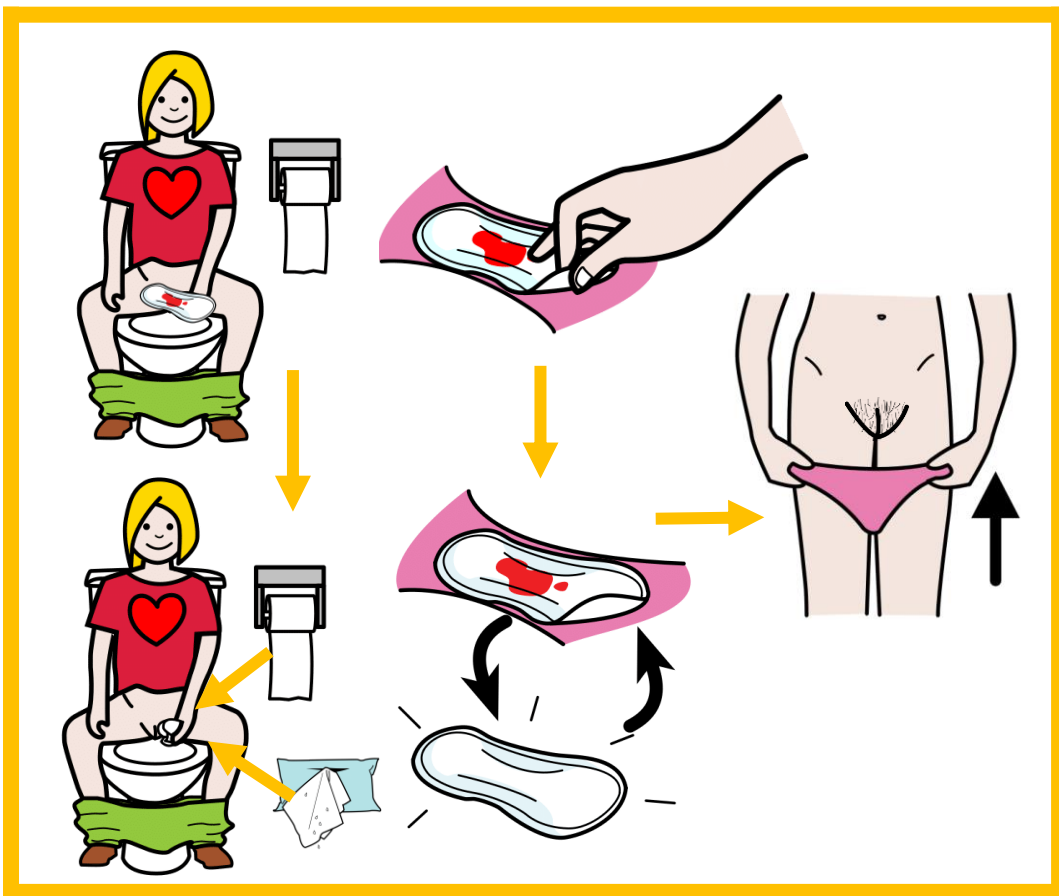
Cuando tengo la regla, yo utilizo por ejemplo una compresa como protección para no manchar mi ropa de sangre. La sangre viene de mi útero (órgano que está en el interior de mi cuerpo) y sale de mi vagina



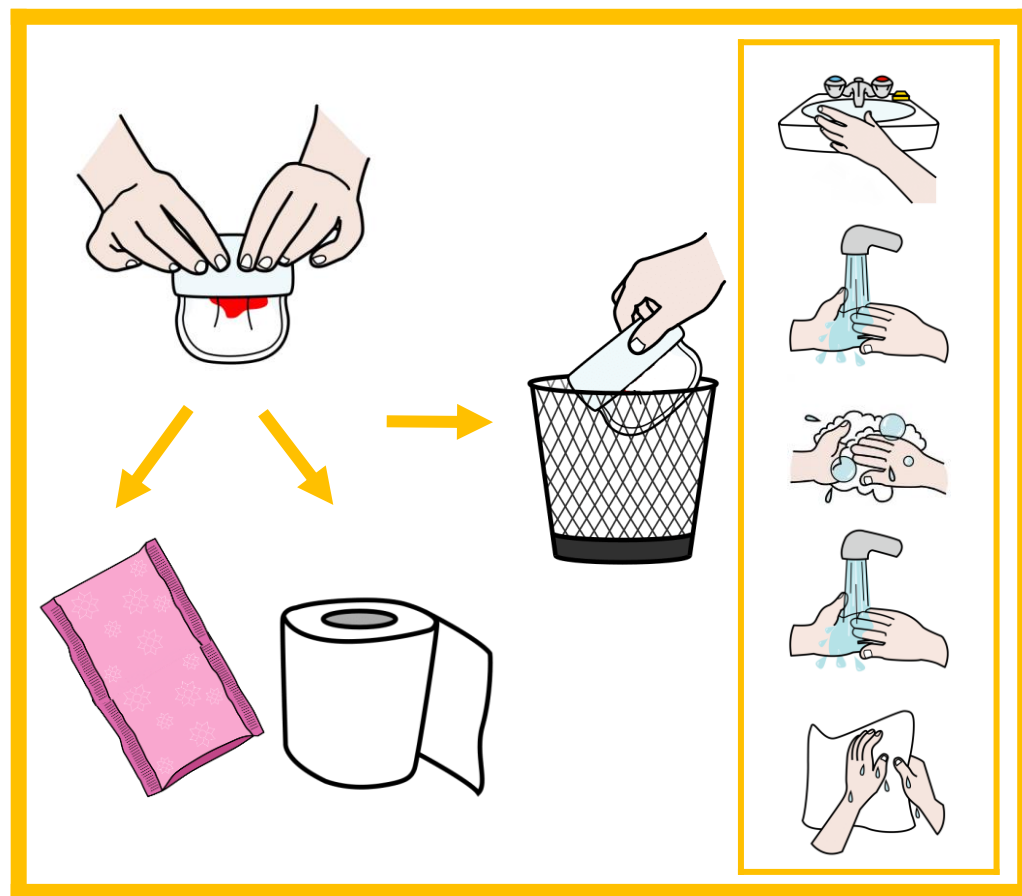
Yo voy al baño:

- 1- Abro el sobre que tiene la protección,
- 2- Le quito el papel
- 3 - pongo la protección en mi braga (la parte que pega la pongo sobre la braga para que la compresa no se mueva).

Lo que yo hago:

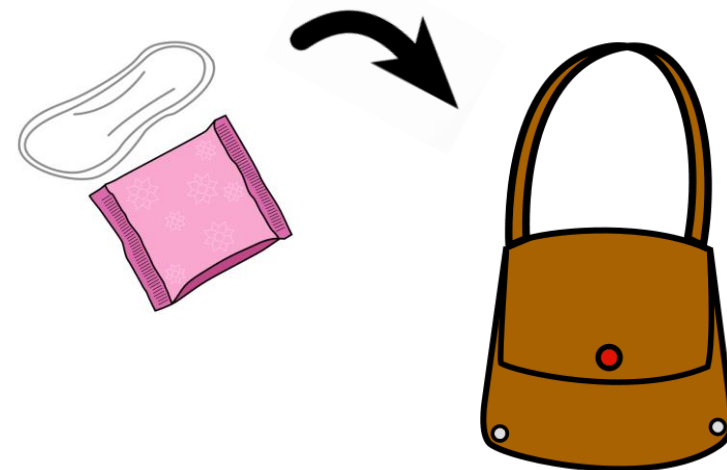
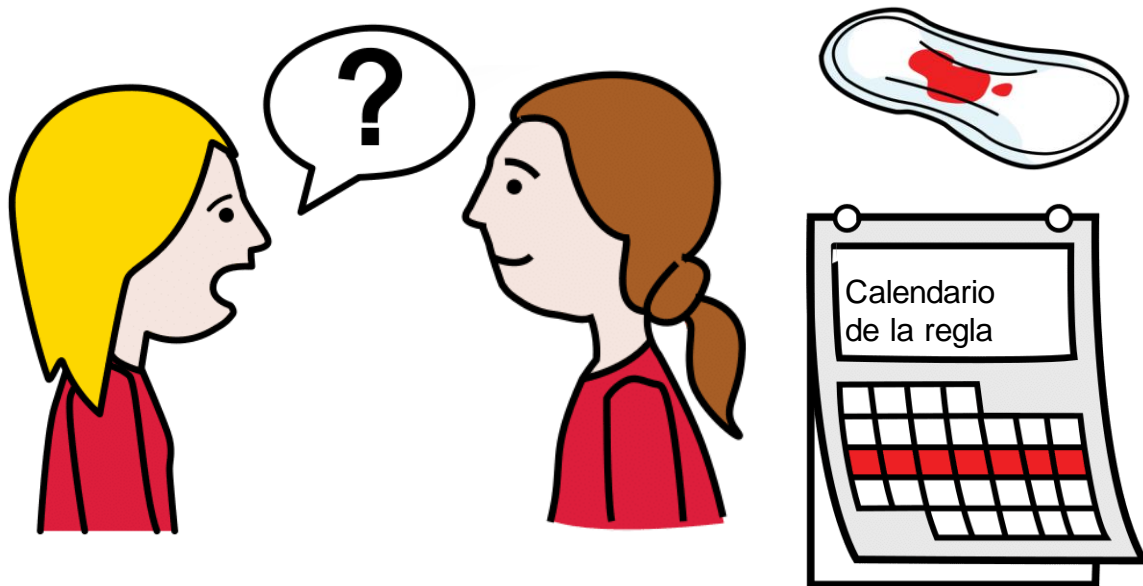


Para estar más cómoda, es necesario que cambie la compresa varias veces al día. Cuando hay sangre en mi compresa, yo puedo cambiarla cuando voy al baño, es lo más fácil. Yo despego la compresa manchada de mi braga, la cambio por una compresa limpia, me limpio (con papel higiénico o toallita) y vuelvo a subir la braga.



Cojo la compresa sucia, la puedo enrollar sobre ella misma (la parte que pega queda por fuera y la parte sucia por dentro) y la envuelvo con el sobre de la compresa limpia o la envuelvo con papel higiénico. Cuando está envuelta, la tiro a la baura. Yo me lavo las manos.

Lo que yo hago:



Normalmente, tendré la regla cada 28 días.
Al principio, puedo tener la regla de manera irregular:
entre 20 días y 40 días.

Es normal, eso va a regularse cuando vaya creciendo.
Si tengo preguntas, mi madre, una educadora o una persona de
confianza; puede ayudarme a controlar la regla y a anotar en un
calendario la aparición de la regla y su duración.

Yo siempre llevo compresas en el bolso,
porque yo no sé qué día exactamente tendré
la regla.

Yo me doy cuenta de que:

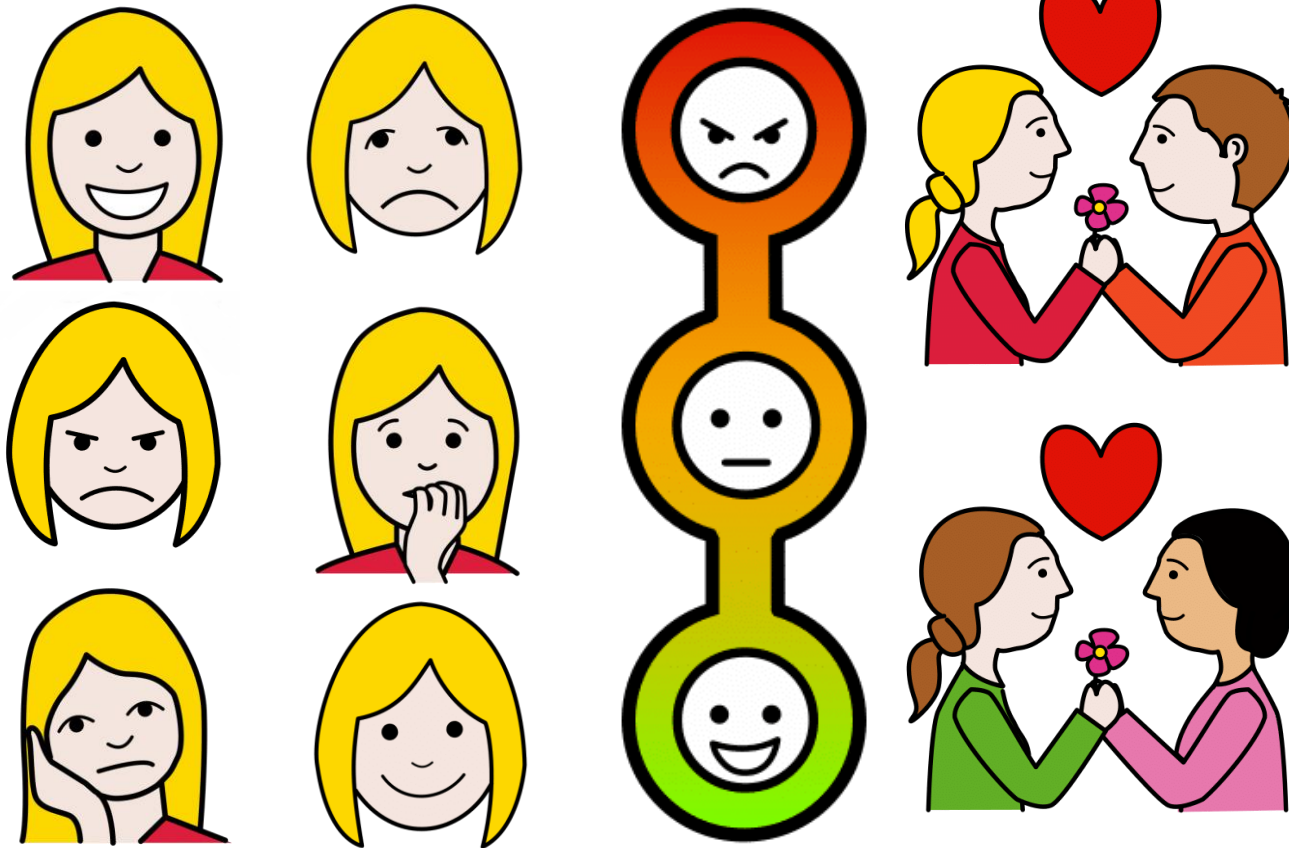


Durante la regla, puedo tener dolor de barriga, de cabeza o de espalda. Es normal tener un poco de molestia, le pasa a todas las chicas.

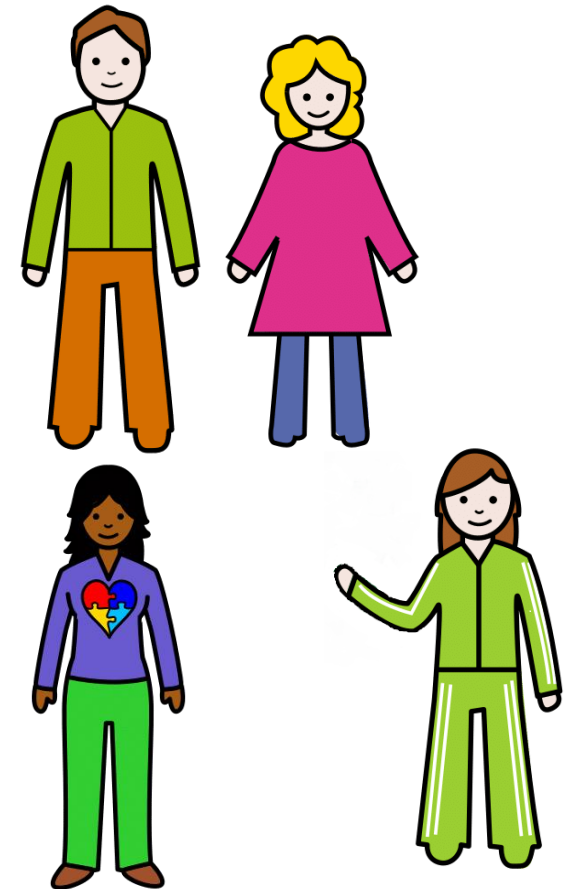
Yo puedo pedir un medicamento para calmar el dolor.

Sin embargo, otras veces no duele nada.

Mi comportamiento también cambia



Mis emociones pueden ser más intensas, yo puedo cambiar de humor rápidamente. También puedo sentir nuevas emociones, como sentimientos de amor por ejemplo.



Para enfrentarme a esos cambios, si lo necesito puedo pedir ayuda o consejos a mis padres, una educadora, una amiga...